

## ごまと青のりと桜エビの栄養スティック（調理時間：約50分）



★エネルギー：147キロカロリー  
★塩 分：0.4グラム

材料（4人分）		作り方
牛乳	70cc	①耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジに1分ほどかけ温め、ドライイーストを入れ混ぜ合わせる。また、桜エビも電子レンジに1分ほどかけ、すり鉢ですり粉末にしておく。 ②薄力粉、砂糖、塩をボウルに入れ混ぜ、さらに①を加えてよく混ぜ合わせる。形がまとまってきたらバターを加え、さらによくねる。 ③生地を3等分にして、黒ごま・青のり・桜エビをそれぞれに混ぜ込み、さらにこねる。 ④ぬれ布巾をかけ、生地を10分ほど休ませる。 ⑤それぞれを8等分にし、棒状にのばす。 ⑥ぬれ布巾をかけさらに10分ほど休ませ、オーブンに入れ、霧吹きをして200℃で15分焼いて出来上がり。
ドライイースト	小さじ1/2	
薄力粉	100g	
砂糖	大さじ1/2	
塩	少々	
バター	15g	
黒ごま	適量	
青のり	適量	
桜エビ	適量	